

SAIBA AINDA

Avaliação física

Os participantes no “Famalicão em forma” fazem uma avaliação física para verificar a sua evolução. Atualmente, há grupos de corrida e grupos de marcha mas vai ser criado um nível de transição.

Quatro centros

No distrito de Braga existem centros de marcha e corrida em Famalicão, Barcelos, Braga e Esposende. Em todos, os treinos são acompanhados por técnicos e é feita uma avaliação.

Balneários de apoio

Os centros, criados no âmbito do Programa Nacional de Marcha e Corrida, têm estruturas de apoio. A Federação Portuguesa de Atletismo forma os técnicos que orientam as sessões.



FOTOS MIGUEL PEREIRA/GLOBAL IMAGES

Famalicão põe em forma corredores e peregrinos

Projeto municipal abrange cerca de 400 pessoas e responde de forma saudável às suas necessidades físicas

Alexandra Lopes
locais@jn.pt

DESPORTO Durante grande parte da sua vida, Rosa Freitas ficou sentada no sofá a ver o marido sair para correr. Mas aos 60 anos começou a “dar à perna”. “Estive 60 anos sem fazer nada e agora adoro isto”, afirma.

Rosa é uma das cerca de 400 pessoas que participam no projeto municipal “Famalicão em forma”, implementado aquando da instalação do Centro de Marcha e Corrida. Além desse, no distrito de Braga, existem mais três: Braga, Barcelos e Esposende. Mas o projeto não põe só pessoas a correr, como Rosa. Para dar resposta a uma realidade cada vez maior, o centro dá formação ainda a muitos peregrinos.

Ricardo Sá, coordenador do “Famalicão em forma”,

defende que devem apoiar os peregrinos e ajudá-los a “caminhar melhor”.

“Muitos dos nossos alunos fazem peregrinações, por isso, pegamos nessa motivação e, com os nossos treinos, promovemos uma peregrinação mais cuidada e segura”, acrescenta a técnica Inês Oliveira.

EVOLUÇÃO

“Já notei diferenças”, revela David Ferreira, 39 anos, peregrino há cerca de nove anos. Todos os anos rumam a Fátima a pé e diz que desde que aderiu ao projeto, há mais de dois anos, já evoluiu. Antes vinha correr mas dava uma volta e desmotivava. Agora treina duas vezes por semana e às vezes três”, notou.

Entretanto, no âmbito do “Famalicão em forma” estão a ser organizadas algu-



mas caminhadas a locais religiosos, e outras atividades, como palestras sobre a utilização das vias públicas. “Queremos despertar a atenção dos peregrinos para se inscreverem no programa e terem outro tipo de acompanhamento de forma mais segura”, adianta Ricardo Sá.

“Vou a Balazare e ao S. Bento a pé e, se houver outras atividades, também vou”,

afirma Felismina Silva, 59 anos. “Há dois anos que comeci e emagreci 14 quilos”, avança. Durante os treinos, “mesmo que seja o último, ninguém fica para trás”. É Orlando Campos que o diz. Já foi o último mas recuperou e até já participa em provas.

“O projeto abriu-me os horizontes no desporto”, confessa Rosa Freitas, a reformada que desde há cerca

Quando o tempo ajuda, a preparação física acontece no Parque da Devesa, três vezes por semana, incluindo o sábado de manhã. Se chove, correm para o pavilhão das Lameiras



Ricardo Sá
Coordenador

“É nosso objetivo que as pessoas corram e caminhem melhor, e isso é um processo evolutivo. O treino tem o foco no aumento das capacidades de cada um”



Olívia Magalhães
Atleta

“Treino aqui há cerca de ano e meio e noto que evolui. Também sou peregrina e sinto-me mais preparada, por isso incentivo outros a vir”



Orlando Campos
Atleta

“Aqui consegui atingir os meus objetivos e o principal era perder peso. Em seis meses, com rigor e disciplina, consegui perder 40 quilos. Somos uma equipa”

de dois anos faz caminhadas orientadas pelos técnicos do projeto. “Emagreci seis quilos, mas isto faz bem a tudo”, revela.

“Isto” a que se refere são os treinos, sempre orientados por técnicos, e acontecem três vezes por semana, incluindo o sábado de manhã. Decorrem no Parque da Devesa e, quando o tempo não permite, vão para o pavilhão das Lameiras. ●

Descongestionar trânsito em Braga custa 18 milhões

Variante urbana é atravessada em média por 85 mil carros/dia, grande parte dos quais passam no nó de Ínfias

Luís Moreira
locais@jn.pt

INVESTIMENTO São necessários 18 milhões de euros de investimento para acabar com os estrangulamentos no atravessamento da cidade e no nó de Ínfias, revela-se o principal. Treze milhões serão para construir uma nova variante que ligue a via do Cávado à saída para o Porto, em Celeirós. Os outros cinco milhões serão para ampliar e modificar a estrutura do nó de Ínfias.

O presidente da Câmara de Braga, Ricardo Rio, revelou, ontem, em conferência de Imprensa, que a nova variante deverá ter participação governamental, enquanto as obras no nó de Ínfias serão maioritariamente custeadas pelo Município.

A variante urbana – frisou o autarca – chega a ser atravessada diariamente por 85 mil automóveis e uma boa parte deles passa pelo nó de Ínfias, rumo ao nordeste do concelho, a Vila Verde, Amares e ao Alto Minho.

“Os nossos serviços, juntamente com os da InfraEstruturas de Portugal (IP), desenvolveram soluções

prévias para a reorganização do nó que carecem, ainda, do projeto de execução e da definição do acordo de gestão com a IP”, disse Ricardo Rio, salientando que a conclusão da obra é possível em 2022.

Ao Governo foi também apresentado o projeto de continuação do troço da Variante do Cávado (que garante a ligação do Parque Industrial de Adufe ao nó das autoestradas, com um custo de 13 milhões de euros) para inclusão no Orçamento do Estado e no Programa de Valorização das Acessibilidades às Áreas Empresariais (PVAE).

A esses custos deverão acrescer ainda os das expropriações de terrenos. ●



Em 2018, passaram 20 mil carros/dia no nó de Ínfias

SAIBA AINDA

Medidas imediatas

No imediato, vai ser duplicada a saída do centro para o nó, desde a rotunda de Ínfias, com um aumento de 36 para 82 automóveis.

Acesso ao hospital

O acesso ao Hospital de Braga pelos concelhos a norte é efetuada pelo nó de Ínfias.

20 mil carros no nó

Na ligação da rotunda de Ínfias ao nó de Ínfias registou-se, em 2018, um tráfego de 20 mil veículos/dia, valor incompatível para o seu perfil.

As couves não nascem no supermercado

Centros escolares de Paços de Ferreira passam a ter miniestufas pedagógicas



Crianças envolvem-se na cultura das plantas

EDUCAÇÃO Mostrar às crianças que há coisas que não vêm do supermercado e incentivar-lhes o gosto por mexer na terra, além de explicar a importância da proteção do meio ambiente, são os grandes objetivos de um projeto que instalou miniestufas pedagógicas nos 14 centros escolares de Paços de Ferreira.

Ao todo, chega a cerca de 3000 alunos do pré-escolar e do 1.º Ciclo. Durante a instalação foram colocados arbustos perante o olhar atento das crianças, mas o que plantar nestas miniestufas fica ao critério de cada escola.

A medida é, ao mesmo tempo, pedagógica e de respeito pelo ambiente. “Sabem que aqui há uma vacaria onde as vaquinhas dão leite”, perguntou o presidente da Câmara de Paços de Ferreira, Humberto Brito, na Escola Básica de Carvalhosa aquando da sua apresentação. “Eu tenho leite em casa”, respondeu uma aluna.

“Apesar de sermos um concelho quase do interior do distrito há muitas crianças que já não têm este hábito de mexer na terra e de perceber que as couves não vêm do supermercado”, deu como exemplo o vereador do Ambiente, Paulo Ferreira.

Será a comunidade escolar a tratar daqueles espaços.

“Hoje foram plantadas algumas espécies de arbustos, mas cada escola pode usar a miniestufa para outro tipo de plantas e ensinar às crianças como as plantas crescem, se desenvolvem e obtêm os seus frutos”, clarificou ainda Humberto Brito. ● **FERNANDA PINTO**



Lara Leal
8 anos, EB Carvalhosa

“Costumo plantar com a minha mãe algumas plantas e ajudo a minha avó a plantar alimentos no quintal”



Bruno Santos
8 anos, EB Carvalhosa

“Em casa costumo regar o que a minha avó já plantou, de vez em quando, no quintal dela. Gosto de ver as plantas a crescer”

Protesto junta portugueses e espanhóis contra as portagens

Megaprotesto está agendado para Vilar Formoso no próximo dia 15. Empresários e sindicatos em luta

GUARDA Associações empresariais e sindicatos de Portugal e Espanha agendaram uma ação de luta contra as portagens para o próximo dia 15, em Vilar Formoso.

“Os chamados custos de contexto das empresas e das pessoas nestes territórios de baixa densidade estão vertidos nesta nova ação de luta”, disse José Gameiro da Associação Empresarial da Beira Baixa. A manifestação vai permitir que, à boca das eleições europeias, empresários e outros utentes dos dois la-

dos da fronteira possam intervir sobre a importância de ver repostas as antigas autoestradas sem custos para o utilizador (scut).

“Saudamos a redução que entrou em vigor em janeiro para as empresas, mas é insuficiente”, afirmou Luís Garra da União de Sindicatos de Castelo Branco. No primeiro trimestre, 470 empresas dos 165 concelhos de baixa densidade apresentaram pedidos de adesão à redução de custos para pesados, mas só foram aprovados 350. ● **M.F.**

~ PROTAGONISTA ~

Os irmãos que subiram ao pódio com Obikwelu

Davide e Joaquim Figueiredo passam os dias numa correria para poderem correr. E são campeões mundiais de veteranos



IVO PEREIRA/CLORAL IMAGES

Davide e Joaquim mostram as medalhas conquistadas na Polónia

VALE DO AVE Correr está-lhes no sangue – ou não fossem filhos de um atleta –, e os dias dos irmãos Figueiredo, que acabam de sagrar-se campeões mundiais de veteranos, são passados em correrias entre casa e trabalho, para poderem... correr.

Treinam todos os dias a par do leito do rio Ave, no Parque das Azenhas, na Trofa, cidade que Davide, o mais novo dos dois, com 48 anos celebrados há dias, adotou há três décadas para viver. Joaquim, quatro anos mais velho, continua a morar ali ao lado, em Lousado, já no concelho de Famalicão, berço da família e onde ambos cresceram, a ver o pai correr.

Cada um trilhou o seu caminho, mas sempre com percursos paralelos, como ainda hoje: um treina de manhã e o outro ao fim do dia, por causa dos horários

CV

- **Idades:** 48 e 52 anos
- **Residência:** Trofa e Famalicão
- **Naturalidade:** Lousado (Famalicão)
- **Profissão:** Operários fabris

de trabalho em fábricas da região, mas ambos vestem, atualmente, a camisola do Clube Desportivo S. Salvador do Campo, de Santo Tirso, outro concelho que trazem no coração.

Começaram no atletismo muito novos. Davide aos seis anos, Joaquim mais tarde, aos 12, após uma passagem pelo futebol. O mais novo acabaria por interromper o percurso aos 17 anos, por causa da vida pessoal, e o mais velho foi forçado a parar aos 20, traído pelo tendão de Aquiles. Foi no auge: Joaquim corria

pelo Benfica e vivia só do desporto. “Era o melhor júnior nos cinco mil metros, e fui ao campeonato do Mundo com o Carlos Lopes, a Rosa Mota... Ia como júnior e eles como sénior. O meu sonho era ir aos Jogos Olímpicos”, recorda. Davide também não esquece: “O meu irmão tem um currículo invejável em júnior”.

Ambos retomariam o atletismo muitos anos depois, e para marcar pontos à séria: acabam de trazer da Polónia várias medalhas mundiais – Davide conquistou três de ouro e uma de bronze e Joaquim trouxe uma de ouro e duas de bronze, tendo sido agora eleito atleta do ano de 2018 pela Associação Nacional de Atletismo Veterano. E na cerimónia do final do campeonato ainda partilharam o pódio com Francis Obikwelu. ● A.C.C.

Ministério Público impede leilão da Confiança

Providência cautelar trava venda da fábrica prevista para hoje

BRAGA O Ministério Público (MP) interpôs uma providência cautelar para travar a hasta pública da antiga fábrica Confiança, que estava prevista realizar-se hoje, no Gnracion, em Braga. De acordo com o presidente da Câmara de Braga, Ricardo Rio, o MP “considera que a salvaguarda do património não está garantida com a venda”, que tem um preço-base previsto de 3,8 milhões de euros.

O autarca diz que a notificação sobre a providência cautelar chegou na tarde de ontem, um dia antes da data do leilão.

CÂMARA VAI RECORRER

“Vamos recorrer e manter a nossa intenção de venda”, assegurou Ricardo Rio ao JN, defendendo que venda a privados “não põe em causa a salvaguarda do património”.

Esta é a segunda hasta pública cancelada. A primeira tentativa foi em novembro do ano passado, mas o leilão foi suspenso por causa de uma providência cautelar interposta por um conjunto de cidadãos que está contra a alienação do edifício e defende a sua manutenção na esfera pública para fins culturais.

Em finais de março, o Tribunal Administrativo e Fiscal de Braga indeferiu a providência cautelar e o Município reagendou o ato público, agora suspenso pelo Ministério Público.

A venda da antiga saboaria tem gerado contestação popular e até familiares dos fundadores da empresa vieram a público mostrar-se contra a intenção do Município. “O imóvel deve continuar na esfera pública, constituindo um centro interpretativo da memória da fábrica e de outras unidades industriais já desaparecidas e um espaço dedicado às artes e à cultura”, defenderam em comunicado. ● SANDRA FREITAS

A FECHAR

Antiga lixeira municipal de Mosteirô vai dar lugar a um espaço de lazer

VILA REAL A Junta de Freguesia de Andraes vai criar um espaço verde na antiga lixeira municipal de Mosteirô, desativada em 2001 depois da abertura do aterro intermunicipal. O espaço foi cedido pela Câmara em Vila Real à Junta, que pretende investir 300 mil euros na criação de um espaço de lazer com parque infantil e zona de merendas, com estacionamento para autocarros. S.B.



Maria nasceu na ambulância

AMARANTE Maria nasceu ontem, com 38 semanas, numa ambulância dos Bombeiros Voluntários de Amarante. O parto foi realizado por Diogo Pinheiro e Luís Moreira, da corporação amarantina, com o auxílio da enfermeira Helena Santos e o técnico de emergência pré-hospitalar Pedro Teixeira, da SIV. Mãe e filha estão bem mas foram encaminhadas para o hospital local. M.F.

Dois desalojados num incêndio em Miranda do Corvo

SINISTRO Duas pessoas ficaram desalojadas, ontem, na sequência de um incêndio em casa, em Espinho, Miranda do Corvo. Fonte do Comando Distrital de Operações de Socorro de Coimbra contou ao JN que a casa ficou parcialmente destruída. Nenhum dos moradores sofreu ferimentos. No incêndio estiveram os Bombeiros de Miranda do Corvo. J.P.C.

Cinco pessoas assistidas por inalação de fumo no Barreiro

SUSTO Um incêndio numa viatura na garagem do n.º 1 da Rua Américo Silva, no Barreiro, obrigou ontem à evacuação do prédio, com 22 famílias. Cinco pessoas foram assistidas pelos bombeiros, que transportaram duas mulheres de 40 anos e um menor para o hospital por inalação de fumos e ansiedade. O incêndio destruiu por completo a viatura. R.M.

Politécnico de Viana do Castelo escolhe hoje novo presidente

VOTAÇÃO O Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), vai eleger hoje o sucessor de Rui Teixeira na presidência da instituição. Na corrida ao cargo estão dois vice-presidentes: o atual, Carlos Rodrigues, e o seu antigo número dois e ex-secretário de Estado da Alimentação e da Investigação Agroalimentar, Nuno Brito. Rui Teixeira foi eleito pela primeira vez em 2004. A.P.F.